

# Badridschani! Georgische Auberginenrollen

dazu tomatiger Linsen-Spinat-Salat & Granatapfelkerne

Vegan | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | Thermomix kocht • 638 kcal • Tag 3 kochen

18



Aubergine



Gewürzmischung  
„Hello Mezze“



Knoblauchzehe



Zwiebel



Walnüsse



Petersilie



Granatapfel



braune Linsen



Tomate



Tomatenmark



Gurke



Babypinac



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

thermomix

30 [30 | 40] Min.

40 [40 | 50] Min.

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Olivenöl\*, Essig\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*, Öl\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 kleine Schüssel und 2 große Schüsseln

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Aubergine <b>NL   ES   BE   MA</b>	1	1,5**	2
Gewürzmischung „Hello Mezza“	8 g	12 g	16 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	2	2
Walnüsse <b>24)</b>	40 g	60 g	80 g
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Granatapfel <b>ES   TR   IT</b>	1	1	1
braune Linsen	1	1,5**	2
Tomate <b>NL   ES   MA</b>	1	1	2
Tomatenmark	35 g**	52,5 g**	70 g
Gurke <b>NL   BE   GR   ES</b>	0,5**	0,75**	1
Babyspinat	50 g	75 g	100 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 710 g)
Brennwert	375 kJ/90 kcal	2669 kJ/638 kcal
Fett	5,81 g	41,34 g
– davon ges. Fettsäuren	0,74 g	5,24 g
Kohlenhydrate	6,27 g	44,56 g
– davon Zucker	3,92 g	27,87 g
Eiweiß	2,39 g	16,99 g
Salz	0,162 g	1,153 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene: 24)** Walnüsse

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **NZ:** Neuseeland **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien **TR:** Türkei **IT:** Italien **GR:** Griechenland



## Aubergine backen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**Aubergine** längs in 6 – 8 [9 – 12 | 12 – 16] ca. 0,5 cm dünne Scheiben schneiden.

**Auberginenscheiben** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und von beiden Seiten mit der Hälfte vom „Hello Mezza“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl\*** beträufeln. Dann 14 – 16 Min. im Ofen backen. Aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen.

**Walnüssen** für 5 Min. mit backen.



## Kleinigkeiten

**Granatapfel** vierteln und die Hälfte [drei Viertel | alle] Kerne mithilfe eines Löffels über einer großen Schüssel herausklopfen.

Die Hälfte [drei Viertel | ganze] **Gurke** längs vierteln und in 0,5 cm große Würfel schneiden.

**Tomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomate** 1 cm große Würfel schneiden.



## Für die Walnusspaste

**Petersilie** in grobe Stücke schneiden.

**Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren.

**Petersilie**, **Knoblauch** und ein Viertel der **Zwiebel** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl\*** zugeben und **3 Min./100 °C/Stufe 1** dünsten.

**Walnüsse**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **5 Sek./Stufe 10** pürieren. Mit dem Spatel nach unten schieben und nochmal **5 Sek./Stufe 10** pürieren. **Walnusspaste** in eine kleine Schüssel umfüllen.



## Salat zubereiten

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Walnusspaste** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** verrühren.

**Linsen** aus dem Mixtopf zusammen mit **Babyspinat**, **Tomaten-** und **Gurkenwürfeln** und einigen **Granatapfelkernen** in die Schüssel mit dem **Dressing** geben und gut verrühren.



## Für die Linsen

**Linsen** durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.

Restliche **Zwiebel** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Öl\*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Die Hälfte [drei Viertel | ganzes] **Tomatenmark**, restliche „Hello Mezza“, **Linsen**, 50 g [65 g | 80 g] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **4 Min./100 °C/Stufe 1** erwärmen.

Währenddessen fortfahren.



## Fertigstellen

Die restliche **Walnusspaste** auf dem unteren Drittel der **Auberginenscheiben** verteilen und mit einigen **Granatapfelkernen** toppen. **Auberginenscheiben** einrollen.

**Linsensalat** auf tiefen Tellern verteilen und mit **Badridschani** toppen.

Mit restlichen **Granatapfelkernen** garnieren und genießen.

**Guten Appetit!**